Rok VII. Berlin, w maju 1901 r. Nr. 5.

PRZEWODNIK ZDROWIA

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Wychodzi w drugiej połowie każdego miesiąca.

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia.

Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz!
(J. Kochanowski).



Zdrowie!
Ile cię trzeba cenić — ten tylko [się dowie,
Kto cię stracił!
(A. Mickiewicz).

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 M. — 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany p. nr. II. Abt. t. 117. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal. w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1901. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32. | Maj.

Rozumny rozmiar pracy i wypoczynku jako warunek zachowania zdrowia nerwów.

Wedle prof. Krafft-Ebinga.

Praca umysłowa, jako cel życia, jest jednym z najgłówniejszych warunków hygieny duszy. Jest ona konieczną podnietą w życiu, i jeżeli odpowiada całkowicie naszym zdolnościom i sprawia nam przyjemność, staje się źródłem zdrowia, energii i wesołego humoru. Stroskany umysł i zbolałe serce znajdą w niej siłę ożywczą. Ale jeżeli pracę umysłową wykonywamy niechętnie i jedynie z obowiązku, wówczas zwiększa ona tylko nasze troski i zmartwienia.

Jakżeż potężnie wzmagają się nasze siły, jakżeż cudownie ożywia się nasz umysł, gdy pracujemy z życiem, z zapałem, ufni w skuteczność podjętych trudów!

Szczęśliwy ten, któremu praca sprawia zadowolenie.

Praca umysłowa jest potężnem źródłem wykształcenia.

„Prawdziwe wykształcenie polega na harmonijnym rozwoju wszystkich sił naszych. Ono to jedynie daje nam szczęście i zdrowie.“ (Feuchtersleben, Dyetetyka duszy).

Kto sobie nie obrał żadnego zawodu, albo też obrał niestosowny, jest nieszczęśliwym człowiekiem.

Jakżeż godni pożałowania są owi ludzie z wyższych sfer społecznych, co to, mając pieniądze, gardzą wszelkiem zajęciem i nie znają szczęścia i znojów poważnej pracy umysłowej! Ludzie ci dążą jedynie do przyjemności, zapominają jednak, że prawdziwa przyjemność bez pracy jest niemożliwą. Życie pełne rozkoszy budzi w nich przesyt i rozczarowanie, te zaś wywołują rozstrój nerwowy i upadek moralny.

Sztuka życiowa polega na rozsądnem stosowaniu sił i zdolności do pracy, jaką wykonywamy; należy pamiętać, że działalność mózgu w późniejszym wieku z każdym rokiem słabnie i że ciężko pokutuje ten, kto we właściwym czasie nie ustąpi miejsca młodym i świeżym siłom.

Kto przy schyłku życia porzuca swe zajęcia, ten postępuje nader rozumnie. Spokój taki przedłuży życie jego, zasługi zaś minionych lat i odblysk przeszłych dobrych czynów będą osłodą starości.

Ale kto zbyt wcześnie usuwa się, dobrowolnie albo z konieczności, od wszelkiej pracy i czynności — temu grozi choroba, nerwowa choroba, właściwie zaś hipochondria. Bezczynność, na którą skazano chorego, przerwa w pracy ze wszystkiemi jej materjalnemi i moralnemi skutkami, zaostrza jedynie chorobę i utrudnia wyleczenie.

Dzisiejsze wychowanie ułatwia pogoń za stanowiskiem i pieniędzmi, zaniedbuje zaś wszelką naukę rzemiosł i sztuk pięknych; ciężko też cierpią za to ci, których okoliczności zmuszają w wieku dojrzałym porzucić swoje zajęcia.

Każdy człowiek, umysłowo pracujący, winien mieć na względzie *rozmaitość pracy.* Przez to bowiem zapobiegamy zbytniemu natężeniu odnośnych cząstek mózgowych; zdążając zaś w pewnym określonym kierunku, poświęcając się pewnym określonym studjom, działamy jedynie ograniczoną częścią mózgu. Usilna i długotrwała działalność umysłowa sprowadza miejscowe przekrwienie (hyperemię) i wskutek tego podrażnienie określonych ośrodków mózgowych. Najłatwiej to zauważyć na długotrwałem natężeniu wzroku. Zmiana zaś pracy pozwala jednym częściom mózgu odpocząć, podczas gdy inne pobudza do działania.

Tym sposobem można pracować umysłowo daleko dłużej, łatwiej i bezpieczniej.

Każdy wie z własnego doświadczenia, że najbardziej zajmująca mowa, najpiękniejszy koncert i najlepsza sztuka teatralna nużą ostatecznie słuchacza, jeśli zbyt długo trwają, — męczą jego zmysły, wyczerpują uwagę i czynią go nawet niezdolnym do zebrania myśli.

Toż samo się dzieje przy zwiedzaniu wystaw sztuk pięknych jakiegobądź rodzaju; jestto w każdym razie jedna z najbardziej natężających czynności umysłowych.

* * *

Każdy człowiek potrzebuje od czasu do czasu odpocząć po pracy. Potrzeba ta jest tem rychlejszą i wyraźniejszą, im silniejszą była działalność umysłowa.

Hygiena wypoczynku powinna mieć na względzie, aby czas był prawidłowo podzielony na godziny spokoju i godziny zajęć, i aby wytchnienia nie zakłócała żadna nowa praca umysłowa.

Nierozsądnie czynią ci, którzy pracę całego dnia kończą w kilka godzin, na jednem posiedzeniu, i później dopiero pozwalają sobie na długi wypoczynek. Taki układ życia jest nawskroś fałszywy, albowiem prowadzi do nader wielkiego znużenia, które się nie da żadną miarą wynagrodzić kilkoma godzinami umysłowego spoczynku. Trzeba więc strzedz się koniecznie objawów nadmiernego znużenia, trzeba oszczędzać napięte siły mózgu i nie wyczerpywać nerwowego kapitału, gdyż nierozsądne obchodzenie się z zapasem sił nerwowych może się skończyć na smutnem bankructwie.

Dwie lub trzy godziny pracy umysłowej wymagają godziny odpoczynku. Najlepiej użyć tego czasu na przechadzkę (w czystem powietrzu!) na spożycie pokarmu, na grę, muzykę, czytanie gazet, zajęcia w ogrodzie lub gospodarstwie.

Znaczenie *gimnastyki,* jako środka do odświeżania ciała i umysłu, bywa coraz bardziej zrozumiane. Oprócz ćwiczeń sokolskich, gier i rozmaitego sportu wypada szczególnie wymienić najnowszy rodzaj gimnastyki w kształcie *jazdy na kole.* Dopóki takowej nie uprawiamy na wyścigi, koło może być środkiem utrzymującym równowagę przeciw różnym szkodliwościom nowomomodnego życia kulturnego. Ze stanowiska lekarskiego należy pochwalić rozpowszechnienie się kolarstwa.

Jako najlepszym dowodem korzystnego wpływu na zdrowie służyć nam mogą skargi fabrykantów fortepianów, właścicieli kawiarń i tingeltanglów (również fabrykantów i handlarzy cygar. Przyp. Red.), skargi na zmiejszenie się ich dochodów wskutek rozpowszechnienia się jazdy na kole. Że oprócz łyżwiarstwa i różnych gier ruchowych kolarstwo zostało przyjęte także przez *dzieweczki i kobiety*, jestto w każdym razie pocieszającem; jednakowoż ze stanowiska lekarskiego należy się usilnie strzedz przed *nadużyciem*.

Rozkład zajęć dziennych w wielu szkołach i biurach jest całkowicie chybiony. Uczeń, pracujący przez 4 godziny z rzędu, lub urzędnik, zajęty od 8 lub 9 rano aż do 2, mniej zrobią a więcej się zmęczą, niż gdyby pracę swoję wykonywali z przerwami, przed — i po obiedzie.

Pewnemu nauczycielowi, cierpiącemu na niemoc nerwową, (neurastenię) doradzałem długie przebywanie na świeżem powietrzu. Natenczas począł on udzielać nauki od 7—2, a po południu od 3—9 biegał po górach. Przy takim przewrotnym sposobie życia cierpienia jego pogorszyły się, albowiem rano nadwerężał się umysłowo, po południu cieleśnie. Wykonywać całą pracę za jednym razem — tak samo jest niewłaściwem, jak najeść się *jednym* obiadem na cały dzień.

Ile godzin z rzędu można pracować umysłowo bez szkody dla zdrowia, stanowczo określić niepodobna. Zależy to od właściwości osobistych. W każdym razie jednak tylko bardzo mała ilość ludzi potrafi więcej, jak 3 godziny z rzędu, usilnie pracować umysłowo.

Praca umysłowa podczas trawienia nie przydaje się na nic, albowiem obie te czynności przeszkadzają sobie nawzajem.

Angielski i francuzki zwyczaj obiadowania w porze wieczornej, po całodziennej uciążliwej pracy, należy przekładać nad niemiecki.

Po wieczerzy nie powinno się wykonywać żadnej poważniejszej pracy umysłowej, utrudnia ona bowiem sen.

Szereg dni roboczych wymaga dłuższego wypoczynku. Zrozumieli to już nasi przodkowie. Potrzebie tej odpowiada zupełnie starodawny i jako przykazanie Boskie zachowany zwyczaj święcenia jednego dnia w tygodniu; dzień ten jest dniem wytchnienia.

Społeczeństwo nasze rozumnie czyni, szanując tę czcigodną spuściznę przodków.

Szkoda tylko, że współczesny człowiek w dzień odpoczynku oddaje się czynnościom, które przeszkadzają prawdziwemu wytchnieniu. Należałoby postarać się, ażeby niedziela była dla ludu dniem istotnego wypocznienia ciała i duszy, a nie dniem orgii, pijaństwa i wstrząsającej nerwowy układ gry hazardowej.

Ale dla pracujących umysłowo, nawet rozsądnie spędzony dzień niedzielny nie jest dostatecznym odpoczynkiem. Potrzebują oni corocznie dłuższego czasu dla wytchnienia i pokrzepienia wyczerpujących się sił.

Nie powinniśmy też odmawiać im należnego czasu odpoczynku, potrzebnego urlopu. Cztery tygodnie — to bardzo skromne ferje dla człowieka, pracującego przez 11 miesięcy w roku, przy najgorszych warunkach hygienicznych większych miast, w biórze lub w kantorze.

Ale czas ten wakacyjny, jeżeli ma osiągnąć skutek, winien być spożytkowany rozsądnie. Należy go poświęcić spokojnemu rozkoszowaniu się pięknościami przyrody, a nie nużącym przejażdżkom po całym świecie w nocnych i pospiesznych pociągach.

Nierozsądne to postępowanie jest ogólnem u dzisiejszych ludzi pracy. Krótki, ograniczony czas wytchnienia poświęcają oni podróżom okrężnym, drażniącym nerwy uciechom gwarnego życia stolic, odwiedzaniu teatrów, muzeów, wystaw, urządzaniu naukowych kongresów i t. p.

Również źle postępują słabi cieleśnie, nieprzyzwyczajeni do trudów fizycznych, mieszczanie i urzędnicy, przedsiębiorąc podczas wakacyj męczące wycieczki w Alpejskie góry. Zaniedbywane przez rok cały mięśnie nie wyćwiczą się i nie wzmocnią w kilka tygodni, a zmęczeni prze-

chadzką podróżni, wysiliwszy serce i płuca, bardzo często wracają z rozedmą płuc (empfyzemą) i przerostem (hipertrofią) serca.

Tym, którzy chcą odświeżyć i wzmocnić swoje siły w czasie zwolnionym — tym, którzy chcą mieć prawdziwe umysłowe ferje (Hirnferien), tym radzimy wyjazd w górzyste miejscowości, albo też nad morze. Ale jako warunek stawiamy całkowity i najzupełniejszy spokój, zupełnem oderwanie się od materjalnych trosk i burzliwych życiowych wstrząśnień.

Kto z takiej letniej miejscowości pragnie zarządzać swoim majątkiem, zajmuje się korespondencją, otrzymuje depesze i giełdowe wiadomości — ten bardzo mało poprawi się na zdrowiu.

Smutną oznaką naszej nerwowości jest potrzeba uciech i wzruszeń wielkomiejskich nawet podczas letnich wakacyi.

Jeżeli ludzie jeżdżą do wód dla popisywania się strojami, dla zajmowania się sportem „high life'u“, to jest to satyra na odpoczynek, karykatura wytchnienia!

Zdaje się, że zdolność odczuwania i pojmowania piękności przyrody coraz bardziej słabnie w wyższych warstwach społecznych. Jakżeż godni pożałowania są ci przesyceni ludzie, niezdolni zachwycać się malowniczemi miejscowościami Ischl'u, Baden-Baden'u, Pio, Biaritzu, Riviery i t. d., znudzonym krokiem wlokący się „na promenadach“, sarkający na zakaz hazardowych gier, wdzięczni każdemu, kto ich zmęczone nerwy podrażni jakimś nowym humbugiem, lub jakiemś spirystycznem dziwactwem!

Są oni tak nerwowi, że silne wstrząśnienia potrzebne im są jako pobudka do życia znośnego. To nam objaśnia psychologicznie, dlaczego tylko wtedy podoba im się przyroda, kiedy z pięknością jej łączy się jakieś niebezpieczeństwo, jak np. przy karkołomnem wchodzeniu na górę.

Uczęszczają również namiętnie na przedstawienia w cyrkach i w zwierzyńcach (menażerjach), bo tam można doznać wzruszenia przy patrzeniu na grożące innym niebezpieczeństwa (akrobaci, pogromcy zwierząt). Doprawdy, dziwić się należy, że dla naszej teraźniejszej publiczności nie wprowadzono dotychczas walki byków!

Kto szuka prawdziwego wypoczynku, niechaj trzyma się zdala od podobnych zabaw. Najszkodliwiej działają wszelkie gry wzburzające krew i natężające umysł (gry hazardowe). Z tego samego względu gra w szachy nie jest wypoczynkiem, bo łączy się z wysiłkiem umysłowym. Szachiści z zawodu bardzo często są nerwowi. Jako wyborne rozrywki letnie, polecamy przechadzki, wycieczki, polowanie, łowienie ryb, przejażdżkę łódką, grę w krokieta i w kręgle.

Znaczenie wakacyj i pobytu na wsi, dla zachowania i odświeżenia sił umysłowych, dotychczas bardzo mało jest zrozumianem.*)

Byt materjalny nauczycieli powinniśmy natyle zabezpieczyć, ażeby nie potrzebowali oni dawać lekcyj podczas świąt i wakacyj.

Urzędnikom, pracującym umysłowo, światła zwierzchność powinna użyczać koniecznie kilka tygodni odpoczynku. Przekona się, że po powrocie będą oni pracować rządniej niż przedtem i nieprędko zapotrzebują emerytury.

To też, jeżeli już nie ze względów humanitarnych, to chociażby we własnym swoim interesie, rząd powinienby niższym urzędnikom dawać zapomogi na wyjazd na wieś i pozwolić im chociaż na krótko zamieszkiwać w rządowych letnich willach i kąpielowych miejscach, jak to praktykuje się w stosunku do urzędników wyższych.

Pobyt na wsi wogóle pomyślnie wpływa na organizm ludzki, w szczególności zaś na stan nerwowego układu; podwójnie zatem jest pobyt tak ważnym dla mieszkańców wielkomiejskich. W otoczeniu wiejskiem ożywiają i odświeżają swe siły mieszkańcy wielkiego fabrycznego miasta, zmuszeni większą część życia przepędzać wśród kurzu, dymu i szkodliwych wyziewów, mogących tylko gdzieniegdzie wśród oceanu domów, na jakimś małym placyku, skwerze, uradować wzrok

*) Czytaj w „Przew. Zdr.“ r. 1900 rozprawę dr. K.: „Baczność, kąpielowcy, letnicy“! — Red.

nędzną roślinnością i cokolwiek lżej odetchnąć wśród karłowatych drzewin. Jakżeż dobrze, jakżeż wcale inaczej czuje się na wsi nieszczęsny „biały niewolnik cywilizacji“, na łonie tej boskiej przyrody, od której tak daleko odsunęły go pretensje, potrzeby, obowiązki i kłopoty dzisiejszego życia!

Niestety, współczesny człowiek cywilizowany nie może długo rozkoszować się tem swobodnem, spokojnem życiem, — musi powracać do miasta i do jego niehygienicznych warunków, dokąd ciągną go obowiązki, materjalne interesy i nauka szkolna dzieci.

Na zakończenie wypada zaznaczyć humanitarny rys naszych czasów, który objawił się w założeniu letnich kolonij dla biednych chorowitych dzieci, i w urządzeniu nadmorskich leczniczych zakładów dla ludzi skrofulicznych i dotkniętych angielską chorobą.



Walka przeciw pijaństwu.

Urządzane od czasu do czasu międzynarodowe zjazdy antialkoholistyczne są pocieszającym wyrazem ciągłej walki z alkoholizmem, tym okrutnym wrogiem całej ludzkości niszczącym nasze siły cielesne i umysłowe. W ubiegłym miesiącu odbył się taki kongres w Wiedniu i to przy udziale najzdolniejszych profesorów i lekarzy.

Prezydent ministrów powitawszy licznie zgromadzonych zapewniał, że rząd popiera dążenia zjazdowe i chętnie służy wysokim celom kongresu; zakończył swą mowę słowy: „W nas macie szczerych przyjaciół.“

Minister Hartel jako honorowy prezes zjazdu mówił m. i.: W Galicji niektórzy ruscy księża zaczęli w sposób chwalebny walkę przeciw zarazie alkoholizmu. Istnieje tam też ustawa przeciw opilstwu. Wydanie podobnej ustawy dla całej Austrji jest od dawna zamierzone.

Pierwsze posiedzenie zakończyło się wykładem dra Meinerta z Drezna. Mówca wystąpił z tak ostremi zarzutami, iż o mało nie wywołał szkandalu. Na wstępie wspominał o zatonięciu okrętu „Elbe“, gdzie upite były osoby odpowiedzialne, które spowodowały ową katastrofę. Następnie radzi starać się o pozyskanie do walki warstw wykształconych; atoli za największą zaporę uważa stan lekarzy, którzy już jako studenci zaprawiają się do opilstwa, a potem nie umieją skutecznie zwalczać alkoholizmu u pacjentów. — Mówca przytoczył cyfry statystyczne i wyprowadził z nich wniosek, iż lekarze często ulegają obłędowi opilczemu (delirium tremens). Mowa dra M. wywołała tak burzliwe protesty, że musiał ją przerwać; równocześnie atoli przyklaskiwano. Dopiero gdy dr. M. — za poradą ministra Hartla — oświadczył, że sam jest lekarzem i jako taki nie miał zamiaru obrażania stanu lekarskiego, możliwem mu było zakończyć swe przemówienie słowy: „koniecznie zburzyć musimy fortecę alkoholizmu.“

Na jednem z następnych posiedzeń przyszło do ostrych sporów pomiędzy socjalistami rosyjskiemi, a delegatami rządu rosyjskiego, który, jak wiadomo, zaprowadził u siebie monopol wódczany. Otóż socjalistka rosyjska, pani Gedda, przeczytała wykład petersburskiego adwokata Borodina przeciw temu monopolu. Dowodzi on na podstawie cyfr, że monopol wódczany w Rosji za jedyny swój cel ma podniesienie dochodów państwa o 350 milionów rubli rocznie, że wszelkie gadaniny o zmniejszeniu się pijaństwa są świadomem kłamstwem, że cały monopol i t. z. kuratorja trzeźwości to tylko nowy sposób upodlenia ludu.

Przeciwko tym wywodom wystąpili urzędowi delegaci rosyjscy (hr. Skarzyński i dr. Bułowski) i usiłowali obalić twierdzenia Borodina. Przeciw tymże zabrała głos znana pani dr. Zofia Daszyńska, Polka zamieszkała w Galicji, znakomita ekonomistka i autorka wielu cennych dzieł. Wykazała ona, że statystyka urzędowa rosyjskiego rządu, to stek fałszów (głośne demonstracyjne oklaski zebranych); zarabiając na wódce 350 milionów wydaje na cele trzeźwości 3 miliony t. j., aby tylko zamydlić oczy światu, że wreszcie całe urządzenie jest wielkiem oszustwem. Daremnie

hr. Skarzyński protestował, daremnie usiłował dowieść, że zabawy ludowe wielce dobroczynny wpływ wywierają. Wystąpił przeciwko niemu jeszcze student rosyjski, Grigorowicz, i oświadczył hrabiemu, że ten świadomie okłamuje zebranych na kongresie: wszak Tołstojowi kazano z Moskwy wracać na wieś, bo napisał i rozszerzał broszurę przeciwko alkoholowi, naród rosyjski z głodu umiera i dlatego tyle wódki pije, a rząd jeszcze ten nałóg stara się rozbudzić. Mowa Grigorowicza, która była jednem wielkiem oskarżeniem rządu rosyjskiego, wywarła ogromne wrażenie i zupełnie wytrąciła z równowagi delegatów rosyjskich. — (W Niemczech zaprowadzony jest również monopol wódczany — zdaje się nam, że skutki tegoż nie są lepsze a znaczny zarobek rządowy potrzebny na powiększenie wojska, marynarki, na germanizacją i t. p. i t. d. Przyp. Red.)

Prof. Kassowitz z Wiednia wystąpił przeciwko dawaniu dziatwie wódki. Niektórzy rodzice „leczą“ swe dzieci wódką przy lada sposobności. Zwyczaj ten jest wielce naganny, bo wywołuje bardzo niebezpieczne zaburzenia w całym wątłym ustroju dziecka. Często nawet małe dawki wódki, lecz codziennie dawane, powodują obłęd pijacki (delirium tremens), nałóg pijacki, padaczkę, dalej przyczyniają się do zwyrodnienia organizmu (opuchlina wątroby, puchlina wodna). Choroby te powstają nie tylko po piciu wódki w nadmiarze, lecz czasem nawet po nałogowem piciu piwa i wina, nawet w mniejszych ilościach i po nałogowem piciu koniaku w dawkach nawet zupełnie małych. *Wszelkie alkohole są zatem trucizną dla organizmu ludzkiego i przyczyniają się do jego osłabienia.* Dawniejsze zapatrywania, jakoby alkohole wzmacniały organizm, zabijały szkodliwe bakcyle i działały przeciwko gorączce okazały się mylnemi. Natomiast wykazały dokładne badania, że dawanie dzieciom napojów alkoholowych wpływa ujemnie na ich cielesny i duchowy rozwój. Mówca jest przekonany, że alkohole dla dzieci są zawsze szkodliwe.

Prof. Torel z Chigny wygłosił odczyt na temat: „Kwestja alkoholu jako sprawa kulturalna i rasowa“. Na podstawie materjału naukowego wykazuje mówca zgubne skutki alkoholu, który jest narkotyczną trucizną. W Szwajcarji trzecią część samobójstw i chorób umysłowych należy przypisać alkoholizmowi. W 15 większych miastach szwajcarskich, dziesiąta część wypadków śmierci u mężczyzn ponad lat 20, a trzy czwarte występków jest wynikiem alkoholizmu. O wiele smutniejszym jest pewnik, iż alkohol zatruwa nasienie w naczyniach nasiennych, a przez to samo wpływa zwyradniająco na potomstwo. Świadczy o tem wielka ilość idyotów, epileptyków, karłów, ludzi chorych umysłowo lub na nerwy i t. d. Dzisiejsze stosunki wywołały powszechny chroniczny alkoholizm, który grozi zwyrodnieniem całej cywilizowanej ludzkości. Jestto wprost śmiesznem przedstawiać alkohol jako środek ożywczy lub wzmacniający.

Prof. Meyer z Marburga mówił o „wpływie alkoholu na czynności narządów ludzkich.“ Alkohol powoduje z początku lekkie, następnie aż do zupełnego sparaliżowania prowadzące przytępienie czynności mózgu, tudzież odruchów, a także osłabienie siły mięśni i czynności serca. Ciepłota ciała obniża się, zdolność trawienia osłabia. Tylko w rękach lekarza może alkohol czasem przynosić dobre skutki. Jako środek użycia jest alkohol zbędny, w stężonej zaś postaci, jako spirytus, niebezpieczny.

Pani dr. Zofia Daszyńska-Golińska mówiła o szkodliwym wpływie alkoholu na ludność w Galicji. Wywodziła, że w Galicji nie używa się alkoholów więcej niż w innych krajach korony austryackiej, lecz liche odżywianie się ludu galicyjskiego sprawia, że wódka wśród naszego ludu większe wyrządza szkody, niż gdzieindziej. Alkoholizm stał się wogóle dla ludzkości prawdziwem przekleństwem, cierpi też pod tem przekleństwem ludność polska. Dlatego należałoby na drodze prawodawczej ograniczyć pijaństwo w Galicji i na Bukowinie. Prawodawstwo antyalkoholowe spot

kałoby się wprawdzie w Galicji i na Bukowinie z wielu trudnościami. Do tych trudności zalicza pani dr. D. brak gospód bez napojów alkoholicznych, agitacją wyborczą, przy której rzekomo wódka ma ważną odgrywać rolę, upadek rzemiosła, żydzi, w których to ręku przeważnie się znajdują wyszynki i wreszcie bardzo niski stan oświaty.

Dr. Zapper z Wiednia wskazywał, jakim sposobem można zapobiedz u dzieci pociągowi do alkoholu. Należy mianowicie dzieciom dawać dużo jarzyn, a jak najmniej mięsnych potraw. Mięsne potrawy wywołują pragnienie i często się je gasi alkoholem. Komu się chce pić niech zje owocu, lub ugasi pragnienie wodą. Dzieciom szczególnie należy dawać jak najwięcej owocu, który jest zdrowy i posilny.

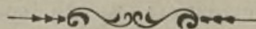
Inni wybitni lekarze, prawnicy i statystycy wykazywali, że przeważna część największych zbrodni popełnioną bywa w pijaństwie, dalej, że alkoholizm bywa dziedzicznym. Na dowód tego przytoczono, że rodzice Luccheniego, mordercy cesarzowej Elżbiety, byli nałogowymi pijakami.

* * *

Od kongresu wiedeńskiego upłynęło już kilka tygodni; otóż zapytajmy się, cóż z pięknych tych słów w czyn zamieniono, a zwłaszcza jak szczerym przyjacielem okazały się rządy poszczególnych narodów? — W sejmie pruskim stawił co prawda hr. Douglas wniosek, mający na celu prawodawcze środki przeciw pijaństwu; wniosek ten poparty został również przez Koło polskie. Bardzo jednak wątpimy, czy wniosek ten zostanie przyjętym w sejmie pruskim, gdzie tak dużo właścicieli gorzelń zasiada! —

Podobnie ma się sprawa w Austrji. Jak „szczerym przyjacielem“ rząd się okazał w walce przeciw pijaństwu, na to niech posłuży ustęp z galicyjskiego czasopisma „Szkolnictwo“:

Rzecz *szczególna*, że kongres ten wypadł w tem samem mieście, gdzie zaledwie przed kilku tygodniami uchwalono w parlamencie ustawę, która z podwyższonego podatku od wódki przyniesie rządowi od 15—20 milionów koron rocznie!! Jakże to zabawnie wygląda: Z jednej strony woła się „*precz z wódką*“, z drugiej zaś „*popiera się gorzelnictwo*“ *i pijaństwo*“, bo z tego wpływa dużo grosza, potrzebnego na — armaty i nowe karabiny“.



Przestrogi i rady.

W sprawie zapobiegania blednicy podaje cenne wskazówki dr. Grawitz w Ther. d. Gegenwart: Już sposób wychowania małych dziewcząt jest po największej części wadliwym; gdy chłopcom wolno biegać po powietrzu dowoli, dziewczynki są w tem krępowane. Ubiera się je za wcześnie w ciasne, niewygodne suknie, daje za rychło gorset, tak że już w młodym wieku rozwój ważnych narządów, pobudzających prawidłowy ruch krwi, w niemałym stopniu jest tamowany w swym rozwoju. Wręcz przeciwne wszelkim zasadom zdrowotności panują warunki po szkołach żeńskich, w których zaniedbuje się tak ważną dla dziewczynek gimnastykę, wspólne wycieczki, przerwy dłuższe w czasie nauki urozmaicone zabawami, mogącemi podnieść ruch krwi i działalność serca oraz płuc. Zabawa w piłkę, niewinny sport, zachęcenie dziewcząt do pracy w ogródkach, oto ważne czynniki, których lekceważyć się nie godzi.

Ostróżnie z sacharyną! Dr. Lebbin, specjalista w sprawach środków spożywczych i rzeczoznawca sądowy w Berlinie, wykazuje nadużycia, jakich dopuszczają się fabrykanci nieuzasadnionem zalecaniem sztucznych ciał słodkich w rodzaju sacharyny (Zuckerin'y, Rondolin'y itp.) Wprawdzie przepisy zabroniły używania tych środków w celach przemysłowych, pozostało jednak nietkniętem użytkowanie ich dla celów osobistych, t. j. w gospodarstwie domowem, a tu właśnie kobiety i inni zapotrzebujący spotykają się z zachwalanem w wymownych słowach, często niestety z przekręceniem rzeczywistości. To też obowiązkiem lekarza jest wy-

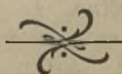
jaśnić rolę cukru, jego rzekomych środków zastępczych i ich wzajemny stosunek, by ochronić publiczność od szkody nie tylko cielesnej, ale materjalnej. Na podstawie własnych i obcych doświadczeń L. stwierdza, że 1) cukier jest nie tylko używką, lecz także nieocenionem środkiem odżywczym; 2) że sacharyna i jej współzawodniczki nie tylko nie są zastępującemi cukier, bo mogąc zastąpić cukier jako używkę, nie mogą go zastąpić jako pokarmu, lecz *mogą ograniczyć wartość odżywczą innych środków pokarmowych.*



Rozmaitości.

Przeciążenie pracą umysłową. Dzien. warszawskie opowiadają o następującym zdarzeniu: Dziesięcioletnia córeczka państwa X. odznaczała się zadziwiającą pamięcią. Umiejąc już czytać, sama bez pomocy osób starszych wyuczyła się na pamięć sporo utworów Mickiewicza, Asnyka, Ujejskiego i wielu innych poetów. Zdolność tę postanowili rodzice wyzyskać i licząc na przedstawienia publiczne z tak „cudowną deklamatorką“, zaczęli biedne dziecko napędzać do nauki różnych wierszy. Mała Andzia zaczęła już nie z własnej woli, lecz z musu się uczyć i po roku doszła do tego, iż każdego z najwybitniejszych naszych poetów umiała na pamięć po kilka dłuższych utworów. Rodzice urządzali się już do zbierania złota, Andzia zaś tymczasem popadła i mocno się rozchorowała. Maleństwo walczyło ze śmiercią przez trzy miesiące. Według zdania lekarzy było to wycieńczenie ustroju, połączone ze zapaleniem mózgu. Po trzech miesiącach Andzia z łoża boleści się podniosła, lecz, jak się okazało, straciła zupełnie pamięć i dziś nic z dawnych poezyj powiedzieć nie może. Kilku lekarzy wzięło dziecko pod ściślejsze badania, czy pamięć nie powróci, a tymczasem polecono rodzicom odsunąć je od książek, do których też dziś nie objawia ono wcale chęci.

Więcej ogródków dla ludności robotniczej! Iluż to ludzi chętnieby się zajmowało ogrodnictwem, iluż by chodowało sobie własną ręką drzewka i warzywa, gdyby tylko mieli środki na zakupienie sobie lub zadzierżawienie kawałka roli. Nad sprawą tą zastanowili się członkowie towarzystwa ogrodniczego w Goldbergu w Meklemburgu i piękną tę myśl obrócili w czyn, zasługujący na ogólne naśladowanie. Wspomniane towarzystwo zadzierżawiło na 30 lat od miasta większy kawał roli, podzieliło tę ziemię na zagony o 280 metrów kwadratowych i obsadziło każdy zagon drzewkami owocowemi. Zagon taki nazywają tam „kawel“, co pochodzi prawdopodebnie od polskiego „kawał“ (roli). Tow. płaci miastu 38 M. dzierżawy za morgę, co czyni 4,25 M. dzierżawy za każdy „kawał“. Za to obejmuje miasto ogrodzenie, wykonanie studni i wystawienie ustępku. Po 30 latach staje się miasto właścicielem wszelkich drzew owocowych znajdujących się na wydzierżawionych kawałach. Towarzystwo, które jak wspomniano obsadza „kawały“ drzewkami i też zajmuje się obcinaniem drzewek w czasie dzierżawy, dostaje za każdy „kawał“ 12,75 M. dzierżawy. Dotąd t. j. od jesieni r. z. założono 70 takich „kawałów“, które natychmiast wszystko wzięto w dzierzawę. W piśmie „Der praktische Ratgeber im Obst- u. Gartenbau“ podany jest rys całego tego nowego przedsiębiorstwa, jako też plany dwóch „kawałów“; również ogłoszone są tamże umowy pomiędzy miastem a tow., jako też pomiędzy tow., a poszczególnemi dzierżawcami. — Pobudka ta wydaje nam się z wielu względów ważną i naśladowania godną szczególnie dla społeczeństwa naszego. Zresztą odsyłamy Czyt. do odnośnego wykładu zamieszczonego w „Przew. Zdr.“ w l. majowej 1899 r. p. n. „Ogródki dla ludności ogrodniczej“.



Czcionkami drukarni „Pracy“ (M. Biedermann) w Poznaniu.